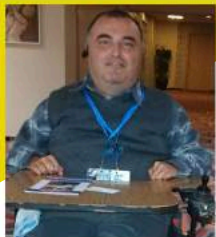


Asociația "HandHope"
Str. Baltarețu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman



Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"



ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali

Iulie - August 2020

Se distribuie gratuit

Nr. 209 - 210

Editorial

***Mișcarea pentru persoane cu handicap
și Parlamentul European consideră
că viitoarea***

***Strategie pentru persoanele cu dizabilități
are nevoie de o nouă abordare***

Lavinia Elena Niculicea

***Rezoluția Parlamentului European privind
Strategia europeană pentru persoanele cu diza-
bilități după 2020, a fost adoptată, joi, 18 iunie, de
o majoritate covârșitoare (653 de voturi pentru, 6
împotrivă și 29 de abțineri).***

***Reprezentanții Forumului european pentru
persoane cu dizabilități (EDF) subliniază că Re-
zoluția adoptată consolidează poziția lor cu privire
la viitoarea strategie a UE pentru persoanele cu
dizabilități. Comisia trebuie să pregătească acum
o Strategie europeană ambițioasă pentru per-
soanele cu dizabilități, luând în considerare și re-
zoluția Parlamentului.***

continuare în pag. 2

**„Tu asculți
rugăciunea,
de aceea toți
oamenii
vor veni la Tine.”
(Psalm 65: 2)**

DIN CUPRINS:

- Ekaterina Borodulkina - pag. 3
- Rugăciune de criză și criza rugăciunilor noastre - pag. 4
- Ce văd alții în tine? - pag. 6
- E bine să știm - pag. 7
- Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă” - pag. 9
- Litere de lege - pag. 15
- O inimă pentru Liam (I) - pag. 16
- Indiferent ce spun alții - pag. 18



continuare din pag. 1

Noua Comisie a acordat deja o importanță și vizibilitate mai mare drepturilor persoanelor cu dizabilități, prin instituirea, în 2019, pentru prima dată, a unui comisar pentru egalitate. Comisarul Helena Dalli conduce acum activitatea UE referitoare la Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități (CRPD) și s-a angajat să adopte o strategie consolidată pentru persoanele cu dizabilități.

EDF consideră că această strategie ar trebui să fie elaborată ca o agendă europeană pentru drepturile persoanelor cu handicap și ar trebui adoptată în acest an. Ei se așteaptă la o strategie cu angajamente măsurabile, cu o mai bună coordonare a politicilor, cu resurse umane și financiare sporite, pentru implementarea acesteia.

EDF se bucură să constate că Parlamentul este de acord cu ei în următoarele puncte:

Stabilirea punctelor focale pentru persoanele cu handicap în toate direcțiile generale și agențiile Comisiei și în toate instituțiile UE. Principalul punct focal pentru persoanele cu dizabilități ar trebui să fie încadrat în Secretariatul General al Comisiei, dat fiind natura transversală a aspectelor legate de handicap. Resurse adecvate ar trebui alocate acestor servicii.

Următoarea strategie ar trebui să includă acțiuni pentru garantarea unui nivel de viață decent, cu acces la educație incluzivă, incluziune socială și viață independentă în comunitate, angajare și protecție socială.

În același sens, Parlamentul propune crearea unei noi garanții pentru persoanele cu dizabilități care să asigure muncă, stagii de practică, ucenicie sau instruire pentru persoanele cu handicap care caută un loc de muncă.

Libertatea de mișcare, de a trăi, de a lucra, de a călători și de a studia în UE, precum și de a vota și a participa la alegerile UE, la fel ca toți ceilalți cetățeni ai UE. Parlamentul susține, de asemenea, continuarea lucrărilor în această privință, precum extinderea Cardului european pentru dizabilitate și consolidarea drepturilor pasagerilor cu dizabilități.

În ceea ce privește accesibilitatea, Parlamentul propune înființarea unui Comitet de acces al UE, o nouă agenție a UE care să sprijine, să monitorizeze și să aplice legislația și standardele UE privind accesibilitatea.

Promovarea egalității pentru persoanele cu dizabilități în toate domeniile, indiferent de vârstă, sex, orientare sexuală și garantarea egalității de șanse, protecție împotriva discriminării, violenței și abuzurilor. Aceasta include deblocarea negocierilor pentru directiva orizontală privind tratamentul egal.

Pentru a asigura includerea unei abordări intersecționale și bazate pe gen, în scopul de a combate multiplele forme de discriminare cu care se confruntă femeile și fetele cu dizabilități. Parlamentul insistă asupra faptului că ar trebui colectate date dezagregate în funcție de sex.

Garanția că handicapul este inclus în toate politicile și programele din planul de redresare pentru Europa, în urma pandemiei de COVID-19. Parlamentul invită, de asemenea, Comisia să propună măsuri de recuperare și de atenuare relevante și specifice pentru impactul pandemiei asupra persoanelor cu dizabilități în noua strategie.

În ceea ce privește bugetul UE, Comisia trebuie să protejeze utilizarea conformă cu CRPD a fondurilor UE, asigurându-se că acestea nu contribuie la instituționalizarea persoanelor cu dizabilități, ci la medii incluzive și accesibile.

UE să își asume rolul de lider global în promovarea drepturilor persoanelor cu dizabilități, la nivelul ONU, și în toate strategiile, politicile și programele sale de cooperare internațională, inclusiv acțiunea umanitară.

Îndeplinirea obligațiilor UE în baza CRPD ca administrație publică.

Parlamentul să recunoască necesitatea instituțiilor UE, în special a Comisiei în acest caz, de a implica persoanele cu handicap și organizațiile reprezentative ale acestora în pregătirea viitoarei strategii europene pentru persoanele cu dizabilități.

Ei trebuie să îi implice din timp și în toate fazele procesului. Doar procedând în acest mod, persoanele cu dizabilități pot beneficia de viitoarea strategie.

-sfârșit-

Sursa: <https://jurnal-social.ro/miscarea-pentru-persoane-cu-handicap-si-parlamentul-european-considera-ca-viitoarea-strategie-pentru-persoanele-cu-dizabilitati-are-nevoie-de-o-noua-abordare/>
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureșului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureș, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061 ISSN-L 2360 - 6061

Ekaterina Borodulkina

**Kate realizează adevărate capodopere,
deși nu-și poate mișca mâinile**

de Lavinia Elena Niculicea



Ekaterina Borodulkina este o fetiță de 10 ani, care a uimit o lume întreagă cu talentul său extraordinar. Kate, cum o strigă cei

aproșiți, pictează tablouri uimitoare, încât nu bănuiești nicio clipă că ele sunt create de cineva care luptă cu o boală incurabilă.

Talentata fetiță suferă de o boală rară, numită distrofie musculară congenitală, de la vârsta de 3 ani. Boala i-a provocat atrofierea mușchilor, astfel că în prezent nu mai poate să meargă, să-și ridice mâinile sau să-și țină capul. Deși este ținută într-un pat, Kate nu renunță să facă ceea ce iubește.

Pasiunea ei pentru artă este mai puternică decât dizabilitatea. Curajoasa fetiță își pune toată energia în crearea de tablouri colorate, expresive, care transcend spiritul său creativ.

Crescând la Moscova, Rusia, Kate a început să deseneze când avea doar doi ani. Creioanele i-au devenit cele mai bune prietene, cu ajutorul lor creând lumi pline de culoare și de exuberanță, care contrastează cu realitatea cenușie. Părinții i-au remarcat talentul uimitor și au înscris-o la o școală de artă pentru copii. Aceștia au încurajat-o constant și au susținut-o pe micuța Kate, ca ea să poată să-și urmeze pasiunea și astfel să



devină o sursă de inspirație pentru toți cei care-i privesc capodoperele. Îi place să picteze animale și peisaje. Arta ei a fost expusă în expoziții.

Picturile ei extraordinare ne reamintesc de puterea spiritului omenesc. În fiecare pictură, Kate lasă o parte din sufletul ei frumos și greu încercat. Fiecărei imagini îi dă sensul și trăirea ei profundă, aducând un mesaj de speranță: spiritul poate triumfa în fața limitărilor fizice.

Mama ei a cerut prin intermediul paginii sale de Facebook ajutor sub formă de donații, astfel încât Kate să poată obține un tratament special și un corset de care are nevoie pentru a sta în poziție verticală și în scaunul său rulant și pentru a se putea deplasa.

Kate este o lecție de ambiție, curaj și determinare. Prin picturile ei, poartă privitorii într-un univers plin de culoare, frumusețe și candoare.

Este incredibil modul în care Kate poate respira viața pe simple foi de hârtie, prin mișcări iscusite, creând imagini colorate cu animale, peisaje marine și flori.

-sfârșit-

SURSA: <https://jurnal-social.ro/kate-realizeaza-adevarate-capodopere-desi-nu-si-poate-misca-mainile/>
Preluat cu permisiune





„Degeaba știi să citești dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Rugăciune de criză și criza rugăciunilor noastre

Norel Iacob

Coboram de pe vârful Omu alături de câteva zeci de tineri. Nu fusese un traseu ideal și eram în întârziere față de planul original. Era aproape 9 seara și mai aveam încă 3-4 ore de mers până la tabără. Pădurea făcea și mai dens întunericul care începea să îmbrace muntele și, încet-încet, mințile noastre.

Nu cred că are cineva dificultăți în a-și imagina pentru ce n-am rugat în acea noapte, pe munte: să ne găsim drumul în întuneric și să scăpăm bine din toată povestea. Pentru ce altceva să ne rugăm dacă nu pentru protecție și pentru un sfârșit cât mai grabnic al crizei? Oamenii, până atunci voioși, au devenit întâi tăcuți, apoi încordați. Rugăciunile calme și încrezătoare, înălțate cu voce tare în grup, au fost primul răspuns la criză. Dar teama amenința să se transforme în panică, la unii mai repede decât la ceilalți.

Panica însă are puterea să-i transforme pe oameni. Nu mult după rugăciuni, printre propuneri mai puțin raționale, lacrimi, reproșuri, țipete sporadice de teamă și gesturi mai degrabă egoiste, am avut cu toții suficient (aparent interminabil) timp să descoperim ce reacții apar în fața necunoscutului amenințător.

A doua zi, în tabără, ne străduiam să uităm lucruri pe care fie le făcuserăm, fie le văzuserăm cu o seară înainte și să ne purtăm ca și când toate acele lucruri nu se întâmplaseră. Rugăciunile ne fuseseră ascultate și ajunseserăm cu bine în tabără, dar, precum bruiatul la un aparat vechi de radio, o disonanță se strecurase în gândurile noastre și ne tulbura starea...

De ce atâtea reacții de care ne era rușine? În același timp, ar fi fost oare posibil să fi reacționat complet diferit? Iar aceste două întrebări duceau inevitabil la o a treia:

Ne-am rugat oare pe munte pentru tot ce ar fi trebuit? De ce nu realizăm carențele rugăciunii în timp de criză?

„Să nu exagerăm noutatea situației”, scria C.S. Lewis când tocmai noutatea era unul dintre aspectele principale ale crizei căreia încerca să-i răspundă. Bomba atomică își anunțase prezența prin două demonstrații tragice la Hiroshima și Nagasaki și anxietatea oamenilor era în creștere. „Cum să trăiești cu o asemenea amenințare?” La această omniprezentă întrebare, Lewis răspunde

succint: ca în orice altă perioadă în care diverse amenințări au planat asupra omenirii. Cel mai important, credea Lewis, este ca amenințarea sau criza să nu ne împiedice să facem lucrurile fără de care viața noastră nu mai anticipează Cerul (să ne rugăm, să lucrăm, să învățăm, să ascultăm muzică, să îmbăiem copiii, să ne jucăm, să vorbim ș.a.m.d.) și fără de care noi nu mai anticipăm mântuirea.

Bombele „ne pot distruge trupurile (și un microb poate face același lucru), dar nu e nevoie să ne ia în stăpânire mințile”, încheia Lewis.

Departa de a sugera contestarea pericolului sau ignorarea lui, cuvintele lui Lewis ne fac favoarea de a ne concentra atenția la o întrebare esențială:

Nu cumva, în vreme de criză, viața ar trebui să însemne mult mai mult decât preocuparea de a evita amenințarea și nu cumva, în vreme de criză, rugăciunile noastre ar trebui să cuprindă mult mai mult decât cererea de a fi protejați?

În ciuda aparențelor, cuvintele lui Lewis nu reprezintă o exagerare. Dimpotrivă, dacă recunoaștem relevanța exemplului lui Iisus aflat în cea mai mare criză între grădina Ghetsimani și Golgota, realizăm că răspunsul lui Lewis este doar o reflexie parțială a Modelului.

Modelul lui Iisus

Iisus le-a zis atunci: „Sufletul Meu este cuprins de o întristare de moarte; rămâneți aici și vegheați împreună cu Mine.” Apoi a mers puțin mai înainte, a căzut cu fața la pământ și S-a rugat, zicând: „Tată, dacă este cu putință, depărtează de la Mine paharul acesta! Totuși nu cum voiesc Eu, ci cum voiești Tu” (Matei 26:38-39).

În criză, Iisus S-a rugat pentru eliberarea de povară („depărtează de la Mine paharul acesta!”). Dar a fost în permanență conștient și dispus să accepte că cererea lui ar putea fi imposibil de îndeplinit.

În criză, Iisus a simțit atât nevoia de sprijin, cât și durerea de a nu-l fi primit de la cei pe care îi iubea. Dar nu a fost măcinat de resentimente. În criză, Iisus a primit mângâierea Tatălui, și aceasta i-a hrănit compasiunea cu care, în timp ce criza Lui se intensifica, i-a îndemnat pe discipolii Săi să se odihnească.

În cuvintele lui Iisus trebuie descoperit însă și gândul acela al Mântuitorului pe care îl descria

continuare în pag. 5





continuare din pag. 4

mai târziu apostolul Pavel (Filipeni 2:5-8): Iisus ar fi dorit îndepărtarea cupei, dar doar dacă aceasta s-ar fi putut face fără să fie periclitat planul Lui prioritar – acela de a-l salva pe om. În criză, Iisus iubea.

Cuvintele „totuși nu cum voiesc Eu, ci cum voiești Tu” nu au însemnat abandonul sau resemnarea Sa, ci o cerere. Fără să Se îndoiască de superioritatea planului lui Dumnezeu în fața nevoii Sale de îndepărtare a suferinței, în criză Iisus tânjea să se împlinească voia lui Dumnezeu.

Mai târziu, dar tot în criză, Iisus a dat de mai multe ori mărturie despre caracterul lui Dumnezeu (în fața judecătorilor Săi și a gloatei). A continuat să Se roage, dar nu doar pentru Sine, ci și pentru ceilalți (soldații care L-au răstignit). A iertat (pe Petru, pe tâlharul răstignit). A avut grijă de mama Sa (i-a încredințat-o lui Ioan). S-a cutremurat de spaima despărțirii de Tatăl, dar Și-a exprimat-o făcând apel tot la cuvintele Scripturii (confirmând astfel că până și acea spaimă L-a îndreptat tot către Tatăl căruia nu-l mai putea simți prezența).

Nimic egoist, niciun gest regretabil. Dimpotrivă, a continuat să Se roage, să lucreze, să învețe de la Tatăl, să asculte, să aibă grijă de ai Săi, să li se adreseze celor care au avut nevoie de cuvintele Lui. Și astfel a devenit modelul nostru.

Ce ne dezechilibrează în criză?

Moartea. Teama de ea.

Iisus a dat de înțeles că în ochii Săi toate morțile sunt la fel de urâte – și cele în urma îmbătrânirii, și cele premature, generate de boli, de catastrofe sau accidente. Toate amintesc de faptul că moartea a intrat în lume prin păcat, este o consecință a păcatului și, în final, o plată pentru păcat. Iar oamenii care nu acceptă iertarea lui Dumnezeu, indiferent cât de mult s-ar zbate pentru a-și prelungi viața pe pământ, nu pot aștepta la Marele Sfârșit nimic altceva (Luca 13:1-5). Dacă singurul mobil din spatele acțiunilor cuiva este teama de moarte, niciuna dintre strategiile pe care și le-ar construi și niciuna dintre acțiunile pe care le-ar întreprinde nu îi va fi în final de vreun folos.

Pe această temelie, învățătura lui Iisus din Luca 13 transmite un mesaj implicit: singurul nostru răspuns benefic în fața tragediei este cercetarea sinelui, a propriei vieți și schimbarea acesteia. O criză poate trece mai ușor sau ne poate cere să plătim un preț greu de suportat. Dar, oricare ar fi situația, o criză nu e un moment în care să-L căutăm pe Dumnezeu de frică sau pentru a-L merita favoarea și protecția. Criza este un moment în care să înțelegem că există un plan mai larg și mai bun al lui Dumnezeu pentru noi. E un moment în

care să realizăm că putem ieși de sub blestemul morții și că putem trăi cu încredere în salvarea oferită de Dumnezeu.

Într-un moment de grea încercare, cea mai mângâietoare revelație este că, prin criza Fiului lui Dumnezeu, a devenit posibilă ieșirea cu bine din criza noastră cea mai cruntă – moartea eternă. Teama de moarte se disipează, pentru că devine irelevantă în contextul învățaturii lui Iisus („Nu vă temeți de cei ce ucid trupul” – Matei 10:28).

Teama de despărțire, în schimb, este esența dramei lui Iisus („Dumnezeul Meu, Dumnezeu Meu, pentru ce M-ai părăsit?” – Matei 27:46). Și, pentru că Iisus știa că aceasta este – fie că ne dăm seama, fie că nu – și esența dramei noastre, surparea zidului de despărțire dintre noi și Dumnezeu a devenit esența crizei Sale, motivul și ținta jertfei lui Iisus. „Cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Hristos?” În niciun caz „necazul sau strâmtorarea sau prigonirea sau foametea sau lipsa de îmbrăcăminte sau primejdia sau sabia” (Romani 8:35). În niciun caz, deci, criza. Criza poate aduce, în cazurile cele mai rele, moartea. Dar nici criza, „nici moartea” (Romani 8:38) nu poate să producă despărțirea noastră de Dumnezeu!

Răscrucea

Există o distincție determinantă între *teama de moarte* și *teama de despărțire*, care explică diferențele dintre comportamentele oamenilor și rugăciunile lor pe timp de criză.

Unii se tem de moarte și fac orice, până și cele mai reprobabile gesturi, pentru a-și salva viața. Frica de moarte ne limitează rugăciunile la ce avem nevoie pentru conservarea vieții. Nu e nimic demn de urmat într-un asemenea exemplu, „căci oricine va vrea să-și scape viața o va pierde” (Marcu 8:35)

Alții se tem de despărțire. Nu doar de Dumnezeu, ci și de cei dragi. Nu e nimic vinovat, rușinos sau degradant în această teamă. Iisus Însuși S-a temut de despărțire. Nu S-a temut de moarte, ci de despărțirea de Tatăl pe care o putea produce ea. Teama despărțirii are însă un rezultat opus celui generat de teama de moarte.

Teama despărțirii nu ne îndepărtează de cei de lângă noi, ci ne aduce și mai aproape de ei, nu ne face mai egoiști, ci mai altruști, nu ne face să ne panicăm, ci să ne ordonăm gândurile, nu ne face să simțim că ni se scurge timpul printre degete, ci ne face să umplem timpul cu cele mai valoroase amintiri pentru cei dragi. Teama despărțirii nu ne face să implorăm cu disperare crucea propriei vieți, nici să dezvoltăm frustrări împotriva lui

continuare în pag. 12





Ce văd alții în tine?

În viață, unii se pot plimba, alții pot alerga, dar amintiți-vă că Domnul a dat broaștei țestoase și calului același număr de zile pentru a ajunge la corabia lui Noe.

Călătoria noastră poate fi aspră și dură, dar veți ajunge cu siguranță la destinație.

Iacob s-a uitat la Iosif și a văzut un fiu bun! Cei zece frați s-au uitat la Iosif și au văzut un visător inutil! Călătorii, cei care l-au cumpărat, s-au uitat la Iosif și au văzut un sclav! Potifar s-a uitat la Iosif și a văzut un servitor fin! Soția lui Potifar s-a uitat la Iosif și a văzut un potențial iubit! Ofițerii închisorii au văzut în Iosif un prizonier! Cât de greșite au fost toate! Dumnezeu s-a uitat la Iosif și a văzut un prim-ministru al Egiptului în așteptare!

Nu vă descurajați de ceea ce văd oamenii în voi! Fii încurajat de ceea ce vede Dumnezeu în tine!

Nu subestimați niciodată persoana de lângă voi, deoarece nu știți niciodată ce a depus Domnul în acea persoană. Menajera dvs. sau copilul ei poate fi un director executiv în așteptarea unei companii care să o angajeze. Băiatul care curăță grădina poate fi un președinte în așteptare. (Amintiți-vă că David a obținut ungerea împărătească de a deveni rege pe când era un simplu copil care tunde, păstora oile. Esther era o fată simplă, orfană, totuși ea era o regină în așteptare).

Să împărtășim dragostea lui Dumnezeu în lume, să facem lumea un loc mai bun pentru a trăi.

Arată iubire împărtășind acest mesaj cu cei pe care îi iubești.

NU CONTEAZĂ CUM OAMENII TE VĂD SAU SE UITĂ LA TINE, CONTEAZĂ CUM DUMNEZEU TE VEDE, CEEA CE EL VEDE ÎN TINE!

Dumnezeu este Dumnezeu:



Nu-i pasă de vârstă, nu e de mirare că l-a binecuvântat pe Avraam la bătrânețe.

Nu-i pasă de experiență, nu este de mirare că l-a ales pe David.

Nu-i pasă de gen, nu e de mirare că a ridicat-o pe Esther.

Nu-i pasă de trecutul tău, nu e de mirare că l-a ales pe Pavel.

Nu-i pasă de aparențele psihice, de aspectul tău fizic, nu e de mirare că l-a ales pe Zacheu (deși era foarte scund).

Nu-i pasă de fluentă în vorbire, nu este de mirare că l-a ales pe Moise.

Nu-i pasă de cariera ta, nu e de mirare că a ales-o pe Maria Magdalena, o prostituată.

Tot ce știi este că Dumnezeul meu nu se schimbă niciodată.

Nu a făcut niciodată o promisiune pe care nu o va ține

Nu a trecut niciodată pe lângă o persoană pe care să nu o ajute

Nu a auzit niciodată o rugăciune la care să nu răspundă

Nu a găsit niciodată un suflet pe care nu l-ar iubi

Nu a găsit niciodată un păcătos pe care nu l-ar ierta

Acesta este Dumnezeu, Împăratul cu care îmi place să comunic în fiecare zi, în fiecare moment, de când mă trezesc și până adorm!

ÎL recomand cu tărie și pentru tine.

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate

E bine să știm

Sistemul imunitar și alimentația

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

De multe ori avem impresia că acțiunile noastre nu afectează pe nimeni. Fie că este vorba de ceea ce mâncăm, fie că este vorba de ceea ce bem, fie că este vorba despre ceea ce gândim sau vorbim!

Există totuși cineva ce poate fi afectat cel mai mult, anume tu însuși.

Știați că...

Dacă sistemul imunitar ar intra în colaps, organismul uman ar fi infestat de virusuri, ciuperci sau paraziți?

Un sistem imunitar care nu funcționează corect se poate întoarce împotriva noastră și poate ataca celulele sănătoase?

Sistemul imunitar joacă rolul unui al doilea creier al organismului și lucrează într-o colaborare perfectă cu sistemul cerebral. În condițiile actuale, în care alimentația nu este tocmai sănătoasă, plină de junk food-uri, în care asistăm la o creștere a poluării atmosferice, iar sedentarismul face parte din rutina noastră zilnică, fiecare dintre noi are nevoie de o stimulare a sistemului imunitar?

În mod normal, limfocitele T sau globulele albe ajută în mod normal sistemul imunitar. S-a descoperit totodată că vitamina C contribuie la întărire a organismului și ajută la regenerarea celulelor T, unele dintre componentele sistemului imunitar?

Aproximativ 70% din totalul celulelor componente ale sistemului imunitar se găsesc în mucoasa tractului digestiv. Acest lucru se datorează faptului că prin interme-

diul tractului digestiv organismul nostru se descotorosește de toate toxinele dăunătoare organismului. De aceea, trebuie să ne îngrijim de sănătatea sistemului digestiv?

Fiecare companie are un sistem de securitate bine pus la punct. În felul acesta, toate celelalte departamente își pot desfășura în tihnă lucrul încredințat. Imaginați-vă ce s-ar întâmpla fără securitate într-o companie: secretarele ar fi stresate cu clienți nepoftiți, creditori neanunțați, nemulțumiți, fiecare departament ar deveni iritat pentru întârzierea răspunsurilor la cereri, și toată activitatea ar fi îngreunată. Cam așa ne putem imagina că se întâmplă și în organismul nostru, privit la o scară mult simplificată față de ceea ce se întâmplă.

Există două categorii de imunitate pe care le deținem: unul dobândit odată cu nașterea (de bază), iar celălalt ce se dezvoltă cu informațiile primite la cel de bază. Odată ce primul nu mai poate face față situației, cel de-al doilea intră în acțiune, creind mecanisme de apărare pentru fiecare virus ce-l întâlnește. Imunitatea de bază se referă la bariere contra infecțiilor (prin temperatură, membranele mucoase, tegumente) și microorganismelor.

Dacă am fi mai introspecți cu privire la modul în care am fost creați și am alege să nu fim atât de superficiali, în viața noastră

continuare în pag. 8





continuare din pag. 7

zilnică, mâncând orice, oricum, oricând, trăind, fără a avea un scop și o direcție, am învăța ușor ceea ce uneori chiar organismul ne spune.

Atunci când ne umplem farfuria cu mâncare și după o vreme simțim nevoia să nu mai adăugăm o lingură și totuși o facem, o dată și încă odată, ne împovărăm stomacul peste măsură, iar sistemul imunitar, în loc să vegheze virușii ce ar trebui depistați și anihilați, este copleșit de o masă ce trebuie să o accepte spre depozitare pe unde apucă mai repede.

Dinainte de naștere noi suntem influențați cu privire la dezvoltarea sistemului imunitar, prin ceea ce mama ne-a oferit ca hrană în timpul sarcinii. Și totuși astăzi mulți se dezvinovătesc, crezând că dacă așa au apucat și așa s-au născut, nu pot contribui cu nimic la întărirea lui.

Prin alimentația bogată în zinc, fier, curpu, seleniu, vitamine minerale, proteine, grăsimi vegetale și fibre, din copilărie și până la ultima suflare, putem influența această apărare.

În această luptă continuă cu mediul, care se oxidează (descompunere, degenerare, leziuni), avem nevoie de o hrană echilibrată cu antioxidanți (preluați din hrana vie - cereale integrale, legume, zarzavaturi și fructe).

Celulele T, și cele Ucigașe, responsabile pentru scanarea virusilor și neutralizarea lor, pot scădea odată cu vârsta, ceea ce face mai susceptibilă apariția diferitelor boli cancerigene, de sânge, etc.

De aceea este foarte important, să ne concentrăm asupra a ceea ce este benefic, astfel încât să ne păstrăm imunitatea la cotele cele mai bune.

Un aspect important de menționat este starea psihică a noastră, care ne poate sa-

bota sistemul imunitar. Lăsând ca gândurile rele și negative despre sine sau despre alții să își facă locuință în mintea noastră, este ca și cum ne-am condamna singuri la nefericire și ne-am închide "compania". Nu poate ieși nimic bun din a permite gândurilor negative să rămână, și nu poate ieși nimic bun din a trăi fără reguli de alimentație.

Până la urmă există reguli în toate aspectele vieții, care sunt create spre a ne proteja viața.

Vă îndemn mai ales în această perioadă să utilizați curele cu fructe și legume

proaspete: roșii, varză, conopidă, broccoli, dar și semințele (alune, susan, nuci, soia, etc) pentru a vă ajuta sistemul imunitar să funcționeze cât mai bine. Usturoiul, ceapa, ghimbirul, ardeiul, ciupercile, ajută la menținerea unei activități echilibrate a organismului.

Mișcarea, aerul, odihna și buna dispoziție, sunt alți factori importanți care pot contribui la starea de bine și securitate a organismului.

Suntem un corp complex, fiecare aspect, fiind legat de altul într-un mod greu de descris în cuvinte puține, de aceea rezumându-ne doar la ceea ce vedem sau putem înțelege, să luăm hotărârea să ne protejăm corpul oferit în dar de Dumnezeu, pentru a adăuga nu doar ani vieții noastre, dar și bucurie și împlinire!

Vă doresc ca în această vară, să vă bucurați nu doar de soare, ci și de alegeri înțelepte în toate privințele!

-sfârșit-



Bibliografie
Emil Rădulescu, Alimentație inteligentă, ed. Viață și sănătate, 2006.
https://www.farmacialapretmic.ro/blog/528_Lucruri-pe-care-nu-le-stiai-despre-sistemul-tau-imunitar.html

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” ::::...

Mai înalt decât Everestul

**LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”**

Ani de zile la rând am avut obiceiul ca în vacanțele de vară să parcurg câte un traseu montan și să ating vârful unui munte. Motivele pentru care făceam acest lucru erau dragostea de munte, experiențele în mijlocul naturii, panoramele din vârf care răsplăteau efortul urcușului și compania prietenilor. De multe ori, după o ascensiune, obosit fiind, găseam un culcuș între stânci, în iarbă unde așteptam ca să mă refac pentru coborâre. Era cel mai dulce somn. Toate acestea le făceam cu pasiune și le-aș mai repeta atunci când copiii mei vor mai crește.

Deși nu am luat în considerare niciodată să fac la fel, am admirat pe cei care au curajul să urce vârfurile de munte greu accesibile care necesită pregătiri speciale. Bănuiesc că acești îndrăzneți au satisfacțiile lor în a înfrunta natura și în a-și asuma riscuri capitale. O ascensiune poate dura și peste două luni de zile. Astăzi sunt sute de persoane care iau cu asalt cel mai înalt vârf, Everestul. Nu de puține ori există și accidente precum și pierderi de vieți omenești. Unii dispar în hăuri și nu mai sunt găsiți niciodată în ghețurile din Himalaya. Alții precum George Mallory au fost găsiți după 75 de ani. El a fost cel care fiind întrebat de ce vrea să urce pe Everest, a dat celebrul răspuns: „Pentru că există!” Cu toate aceste riscuri, sute de alpiști răspund anual provocării celui mai înalt pisc din lume. Cei mai mulți care au cucerit Everestul au fost înregistrați în anul 2018, aproximativ 800.

Am fost curios dacă printre cei 5780 de alpiști care au atins Everestul până în iunie 2020, dacă găsim cel puțin o persoană cu dizabilitate printre ei. Și am găsit, amintesc doar doi.



Pe 25 mai 2001 Erik Weißenmayer a fost primul nevătător care a cucerit vârful de 8848 metri. Redau un gând de pe pagina lui de Internet care ne inspiră: „Piscurile sunt borne kilometrice importante, dar cea mai mare valoare este să iei darurile pe care le-ai obținut prin străduință și să le folosești pentru a ridica comunitatea și să fii un lider care slujește.”¹ Printre altele, alpinistul nevătător Erik Weißenmayer ne învață să avem ținte mai înalte decât Everestul, ținte prin care să îi ajutăm pe ceilalți prin

propriul exemplu. Și ce se află mai sus decât Everestul?

Pe 15 mai 2006 Mark Inglis a fost prima persoană cu picioarele amputate de la genunchi care a escaladat până în vârf ajutat de proteze. Fiind întrebat de o jurnalistă care este secretul succesului lui, acesta a răspuns că „atitudinea este totul. Oamenii întotdeauna se așteaptă ca secretul să fie picioarele mecanice sau vreo tehnologie. Nu este vorba de tehnologie, ci de atitudine. Este o combinație de minte și inimă. Dar înainte de aceasta este atitudinea să pui un pas și să faci. Pentru mulți oameni partea cea mai grea este să faci primul pas.”² Așadar, ca să cucerești Everestul totul este să începi, să faci primul pas. Am putea numi acest prim pas credința?



În Listra ședea un om neputincios, care nu umblase niciodată, fiind olog încă din pântecul mamei lui. El îl asculta pe Pavel în timp ce vorbea. Pavel s-a uitat țintă la el și, văzând că are credință ca să fie vindecat, i-a zis cu glas tare: „Ridică-te și stai drept în picioare!” El a sărit în picioare și a început să umble. (Faptele Apostolilor 14:8-10 NTR)

Iisus Christos care a făcut acesta minune prin Apostolul Pavel este Cel care a promis că într-o zi va restaura trupurile celor care fac primul pas, să creadă în El.

-sfârșit-

¹ <https://erikweissenmayer.com/>

² <https://www.timesnownews.com/international/article/mark-inglis-inspires-as-first-double-leg-amputee-to-conquer-mt-everest/531190>



DESENE PALIDE PE NISIPUL CLIPEI

Corabia Terra e în derivă... om și pom deopotrivă...
 Deruta își urmează, netulburată, ruta...
 Însăși vremea, se clatină ca o gimnastă pe bârnă,
 debutantă la o competiție prea dură.
 ...Oare, ce culoare, miracol și dogoare,
 are sufletul însingurat, (e floare?),
 când teama îi dă târcoale?!?...
 Speranța s-a ascuns după cuvinte
 și ascultă, tăcută și cuminte,
 cum crește iarna peste morminte...
 Veseli și nepăsători, învingători???
 - (pe această lume, mereu, nu doar uneori),-
 sunt numai mercenarii neluminii,
 în căutare veșnică, de suflete
 pierdute...
 Gata să-și uite rostul și menirea,
 călătoriei pe Pământ...
 Înțelept al Luminii primordiale,
 ajută-ne să -Reînvățăm,-
 iubirea și lertarea.

Nicu Popcov
București

RAPSDII DE VARĂ

Pe cerul senin soarele strălucește,
 Razele lui orașul cu putere încălzește,
 Căldura și lumina lui oamenii îi bucură,
 Datorită lui ziua este foarte plăcută.

În depărtare se vede un nor întunecat
 Ce privește spre oraș foarte supărat,
 Înaintează pe cer, soarele l-a acoperit,
 Iar cerul un ocean de foc a devenit.

Ploaia cea rece, ce-a început să cadă,
 Oamenii i-a alungat de pe stradă,
 Au fugit cu toții și s-au adăpostit,
 Ploaia cea rece orașul l-a pustiit.

Străzile orașului s-au umplut de apă,
 Pe una din ele o femeie greu înaintează,
 Merge încet, ea n-a mai putut să fugă,
 Căci este bătrână, picioarele n-o ajută.

Un tânăr care vede că merge tare greu,
 Se duce la ea și îi oferă brațul său,
 „Vino bunico și stai aici cu mine,
 O să treacă ploaia și va fi iar bine.”

Pe stradă bătrâni și bolnavi dacă îi vedem,
 Nepăsători pe lângă ei să nu trecem,
 Ajutorul nostru întotdeauna să îl oferim,
 Căci și noi ca ei cândva o să fim.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

CHEMARE

Un nor s-a interpus,
 Si soare nu mai este,
 O, vino la cel născut în iesle!
 Când vremea este rea,
 Și băntuie furtuna,
 Tu nu te înspăimânta,
 Ci vin la el El acuma!
 Necazuri de-ar veni,
 Ca norul cel de sus,
 Și viața îți va veni,
 Ca norul cel de sus
 -Și viața îți va umbri,
 Tu stai lângă Isus!
 El soarele dreptății,
 Cu drag mâna îți întinde
 Și din furtuna lumii
 La pieptul lui te stânge!
 Căldură îți oferă,
 lertare de la cruce,
 O pace neumbrită,
 În sufletul îți aduce!
 Azi, cel slăvit te cheamă,
 Ca sfeșnic tu să stai,
 Ca din a Lui lumină,
 Celor din jur să dai!
 Ca astfel toți să vadă
 Ca norul cel umbros.
 A fost schimbat pe dată
 De slava lui Hristos! AMIN.

Papa Ileana
Craiova

INVITAȚIE LA VIAȚĂ

Haideți la plimbare
 Cu sentimentul iubirii
 Pe alea fericirii

Să simțim parfumul florilor intens
 Umblând desculți prin univers
 Hai să dăm vieții grele un sens

Haideți la plimbare pe alea frumuseții,
 La dans cu creațiile divinității
 Cu păsările ce ne cântă în strună,
 Ciripind valsul vieții.

Haideți să simțim iarba verde,
 Mirosul ierbi ce în suflet fierbe.
 Să ne debarasăm de griji pentru o clipă,
 Să trăim o viață împlinită

Haideți la plimbare să fim doi câte doi,
 Să simțim parfumul florilor din nou
 Să ne ude ploaia, să ne simtă
 Și albastrul cerului să ne cuprindă

Roxana Gherghel
Cisnădie - Sibiu

UITĂ-TE LA DOMNUL

Frate, de ai vreo durere
 Sau ai vreun necaz nespus,
 Pune-ți degrabă înainte
 Chinul Domnului Isus.

Dacă ți-a vorbit vreo unul
 Un cuvânt poate de rău,
 Amintește-i de aceia
 Lui Isus, stăpânul tău.

Dacă ți-a furat averea
 Și tu plângi neîncetat,
 Uită-te la Domnul Slavei:
 Și cămașa l-a luat.

De ești dat în judecată
 De vrășmașul tău mișel,
 Să privești la Domnul Slavei
 Cum a fost judecat El.

Dacă pe nedrept, creștine,
 Ai fost chiar și osândit,
 Să-ți aduci atunci aminte
 De Isus cel răstignit.

Apoi, pune-ți întrebarea:
 Dacă este chinul tău
 Tot așa grozav și mare
 De te plângi așa mereu?

Apoi tu, iubite frate,
 Tu ești vinovat un pic;
 Însă, Domnul, tu știi bine:
 În El n-a găsit nimic.

El a fost întins pe cruce
 Ca cel din urmă tâlhar,
 Numai să te scape, frate,
 De chinul cel mai amar.

Te oprește, doar creștine,
 Și nu mai fi răzbunat;
 Ci gândește-te la Domnul:
 El pe toate le-a iertat.

Și de câte ori, iubite,
 Vei fi singur și trudit,
 Să-ți aduci atunci aminte
 De Isus cel răstignit. Amin

Angheluș Grigore
Gropnița - Iași



NUIAUA TA

CURCUBEUL DIN INIMĂ

Atunci când valuri negre vin,
Îmi pun nădejdea-n Dumnezeu!
Mă vede El și în suspin,
Se preocupă când mi-e greu!

Atunci când cerul e senin,
Nu voi uita să-l mulțumesc
Și-n bucurie dar și-n chin
Nu voi uita ca să zâmbesc!

Că după ploaie-i curcubeu,
Iar după nor, e cer senin,
Că-n toate-i veșnic Dumnezeu
Și când sunt vesel și-n suspin!

După furtună-i vreme bună
Și după ploaie curcubeu
Se împletesc într-o cunună,
Creată doar de Dumnezeu!

E just așa să-l mulțumesc,
Atunci cerul e senin,
Dar mi-am promis ca să zâmbesc,
Chiar când sunt trist și în suspin...

Acum te rog, pe Tine Tată,
Ajută-mă să împlinesc
Porunca-Ți binecuvântată,
Să-Ți dovedesc cum Te iubesc!
Amin!

Mircea Elena - Iași

RUGĂ PENTRU REVISTA ÎMPREUNĂ

La ceas de seară să cădem în rugăciune
Să ne rugăm din inimă anume
Pentru revista Împreună și toți acei
Ce au sponsorizat cu bani, dolari sau lei
Să ne rugăm pentru acei ce timp au pus
Și cu sudoare revista ne-au adus.
Să ne rugăm ca cei ce o primesc
Să o citească cu mare interes
Și apoi s-o dăruiască mai departe
Căci astfel iau și ei puțină parte
La marea lucrare ce-o face
Al nostru frate, cu dragoste și pace.
Să ne rugăm seara și dimineața
Pentru revista ce ne mângâie viața
Prin ea, noi prieteni toți am devenit
Să ne ajute Domnul să fim pân' la sfârșit.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

Că pot să merg e minunat
când încă-o zi nu zac în pat.
Când mă binecuvântezi cu sănătate
îți mulțumesc Isuse pentru toate.

Dar vin și ceasuri de durere
de-ncercări, de clipe grele,
când nuiaua Ta mă-apasă
atunci nu mai sunt voioasă.

Știu, ea vine spre binele meu,
când pe cale-am rătăcit eu.
Tu mă-ntorci de pe vechile cărări
să nu mă-abat, să fiu cea de ieri.

Ajută-mă Doamne ca să nu cârtesc
și greu când vine, cu drag să-l primesc
căci știu că nuiaua din iubire-o dai
să nu mă rătăcesc, ci să merg spre rai.

Îți mulțumesc pentru dragostea Ta
îți mulțumesc că porți grija mea
îți mulțumesc pentru tot ce-mi dai Isuse
pentru nuiaua și-ncercările trimise.

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii”

COPIII

Copiii au o privire inocentă
Și un chip angelic,
Ei își trăiesc copilăria,
Viitorul nu sună feeric.

Copilașii trăiesc clipa,
În inimioare au speranța,
Sărării, nu știu ce-i așteaptă,
Necunoscători în a româniei soartă.

Unde mi-o fi fost mintea,
Când am vrut să cresc mare,
De rămâneam în copilăria mea,
Nu mă luptam cu a vieții apăsare!

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

Rugă

Când îngerii betegi
Se roagă lumii întregi
Eu, stau și mă rog:
Bunule Dumnezeu, te rog
Să-mi dai sănătate și mântuire
Pentru mine și pentru toți ca mine
Să ne bucurăm de ziua de mâine
Cum vrea Domnul, cum se cuvine.

Cidem Narcis Brăslașu - Constanța
Din vol.: Eternul cânt

PĂRINȚII

Povara bătrână apasă
Pe tample, pe creștet, pe față,
Începem: e iar dimineață
Și vremea ne alungă de-acasă.

Nu-i vis împlinirea, mit nu e
Ei gârbovi așteaptă la ușă:
Acesta-s bunică, mătușă,
Din care uitarea se suie!

Căci curgerea-și cere tainul;
Părinții sunt glas și cuvânt;
O parte sunt vară, pământ,
O parte-i tăcerea, destinul...

Laura Vega
Râmnicu Vâlcea
din vol. „Țărnuțul Aurorei”

ELIBERAREA!

Dumnezeu a vrut să scoată,
Din Egipt poporul Său,
Faraon n-a vrut să lase,
Să plece nici un evreu!

Mari minuni făcuse Domnul,
S-arate că e Stăpân,
Nici evreii nu știau,
Dumnezeu cât e de Bun!

Paștele când au mâncat,
În noaptea eliberării,
Mielul Cel nevinovat,
Era Domnul îndurării!

Când trecea mimicatorul,
Și vedea sânge de miel,
Din toți cei închiși în cort,
Nu erau atinși de fel!

Mureau toți noii născuți,
Din Egiptul răzvrătit,
Nici un rob închis în cort,
Atuncea nu a murit!

Liberarea Domnu-o dă,
Celui care-i hotărât,
Să stea dar închis în casă,
Altceva nimic mai mult!

Până trece pandemia,
Ascultați și va fi bine,
Liberarea e la fel,
Ca evreii din vechime!
Amin!

Crețu Vasile
Moinești - Bacău



.....Anunțurile redacției..... Anunțurile redacției..... Anunțurile redacției.....

IMPORTANT!

După cum unii dintre voi știți, revista o trimit deja de mulți ani și în format electronic, prin e-mail, mai exact zis în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) și un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer, smartphone, tabletă, etc.). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiți mai mulți dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveți computer, smartphone, tabletă și acces la internet, trimiteți-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu adresa de e-mail, astfel încât să o puteți primi și pe e-mail, în format electronic, digital.

Subliniez: toți cei care îmi veți da adresa de e-mail, dacă veți dori, veți primi revista și în format tipărit și în format electronic! Momentan, mulți dintre voi o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau și altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveți acces la internet, sunteți și persoane care o citiți numai voi și nu aveți nevoie de ea și în format tipărit, încercați să o primiți numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură mărunță, însă la fiecare 100 de reviste netipărite și neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an, lei vechi (calcule actualizate):

- 100 reviste netipărite și neexpediate – 2.820 lei / an (28.200.000 lei vechi / an);
- 200 reviste netipărite și neexpediate – 5.640 lei / an (56.400.000 lei vechi / an);
- 300 reviste netipărite și neexpediate – 8.460 lei / an (84.600.000 lei vechi / an);
- 400 reviste netipărite și neexpediate – 11.280 lei / an (112.800.00 lei vechi / an); - etc.

Până acum, 215 prieteni, înțelegând nevoia mare de a face economii, au renunțat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic.

„Dacă cei care puteți face aceasta, nu reacționați, există riscul ca revista să apară doar din două în două luni sau... să nu mai apară deloc!!!” Aceasta era concluzia la care ajunsesem și despre care v-am anunțat cu ceva timp în urmă! După cum bine vedeți, prima estimare (ca revista să apară doar din două în două luni), din nefericire, a devenit realitate!

Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimați acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificați și adresa postală la care primiți în momentul de față revista tipărită.

În plus, în felul acesta, prin economiile realizate împreună, creăm posibilitatea de a trimite la și mai mulți semeni de ai noștri revista în format tipărit și care nu o pot primi pe e-mail. Aștept să îmi trimiteți adresele voastre de e-mail, dar și adresele poștale sau de e-mail ale celor pe care îi cunoașteți, care au o dizabilitate și care acum nu primesc revista. Împreună putem să le facem o bucurie!

Vă mulțumesc!

P.S. Dacă dorește cineva să ajute la apariția revistei o poate face prin mandat poștal sau prin transfer bancar, specificând că este donație (contul și adresa le găsiți în pag. 2).

.....Spirituall..... Spirituall..... Spirituall..... Spirituall..... Spirituall.....

continuare din pag. 5

Dumnezeu, ci ne face să ne lipim inima de inima Lui, pentru că dorim să-L revedem în ziua învierii.

Rugăciunea născută din teama despărțirii nu elimină și nici nu are motive să elimine invocarea protecției lui Dumnezeu sau solicitarea sprijinului din partea Sa și a celor din jur.

De fapt, teama despărțirii nu sărăcește, ci îmbogățește conținutul rugăciunilor noastre, în acord cu ceea ce înseamnă o viață trăită pentru Dumnezeu și pentru cei din jur, mai ales în vreme de criză.

Întrebări mai bune...

O asemenea perspectivă asupra rugăciunii în timp de criză face să apară pe radarul preocupărilor noastre întrebări de profunzime, care trec dincolo de necesarele întrebări despre riscurile aduse de o criză și soluțiile pe care le avem. „Cât de bine îl cunosc și îl înțeleg pe Dumnezeu?”, „Câtă încredere am ajuns să am în El?”, „Sunt dispus să merg cu El pe orice drum mi s-ar deschide?”, „Cum sunt viața

mea și relațiile mele acum?”, „Cum m-ar găsi orice criză care ar putea apărea în viața mea?”

Modelul lui Iisus, în criza Sa dintre Ghetsemani și Golgota, ne dezvăluie că rugăciunile Sale au reflectat astfel de preocupări profunde. Iar în răspunsul Lui la criză descoperim treptat pentru ce putem și merită să ne rugăm și noi în vreme de criză:

– să fim găsiți, în orice criză, trăind în dragoste, pace și armonie cu cei de lângă noi, cu încredere în Dumnezeu, bucurându-ne de El și de cei pe care ni i-a oferit;

– să ne asigurăm că viața noastră și viața celor dragi nouă sunt puse în mâna lui Dumnezeu;

– să avem credința că El are „putere să păzească ce l-am încredințat” (2 Timotei 1:12) și că nimic din ce ni se întâmplă nu ruinează planul Lui pentru noi;

– să fim capabili să înțelegem mai mult din

continuare în pag. 17

....Să ne rugăm pentru.... Să ne rugăm pentru.... Să ne rugăm pentru....

Avem un Dumnezeu atât de iubitor și de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci și că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Dragi prieteni, venim cu o mare rugămintă la voi: vă rugăm să ceretți în rugăciune Marelui nostru Medic să-l vindece pe prietenul și fratele nostru Oleg Volcovschi, care este internat în spital într-o stare gravă, comă indusă după cele 2 operații care au avut loc aseară și astăzi în urma unui accident (după cădere)

Domnul să vă asculte rugăciunile voastre stăruitoare și să aibă milă de întreaga lor familie, care suferă. Transmiteți vă rog la câți mai mulți, ca să ne unim în rugăciune. Este mare nevoie.

Vă mulțumim mult și Domnul să vă răsplătească.

Natașa & Victor

Să ne rugăm pentru copii noștri care sunt atrași de lumea aceasta și "bucuriile" efemere oferite de "splendoarea" copilăriei și a adolescenței. Dar și pentru părinții noștri, care au nevoie să se predea lui Dumnezeu, acum când încă mai e har. Sa ne susținem familiile în rugăciune. Pun pe listă pe copii mei Adrian, Radu și Ezel. Pe mama Emilia, soacra Nuți, frații mei Elena, Ana, Alexandru și Mihai. Pe nepoții mei Ancuța, Alexandru, Bianca, Monica, Ovidiu și Luca și Yanis. Adaug pe cumnații Ionuț, Beniamin, Florin și Laura. Îi port în rugăciune pe veri, unchi, mătuși. Adaug și pe Fredy.

Viața ne oferă o familie dar prietenii ni-i facem singuri. Dacă suntem prieteni cu adevărat îi susținem pe prietenii noștri în rugăciune. Avem mulți prieteni, ne rugăm pentru fiecare în parte, dar deschid această listă de rugăciune în special pentru acei prieteni care cer să ne rugăm pentru ei și sper să îndrăznim să solicităm rugăciune ca prieteni.

Să ne rugăm pentru Aida Luiza, fetița sorei noastre Alina. Dumnezeu să o binecuvănteze, să

crească mare și sănătoasă, să fie o binecuvântare pentru familie și să ducă numele lui Dumnezeu și credința mai departe.

Să ne rugăm pentru sora noastră Margareta Z. Dumnezeu să o binecuvănteze cu înțelepciune nemărginită și dragostea pentru Adevăr să îi conducă pașii zilnic.

Azi a decedat prietena mea Ana. Să ne rugăm pentru familia ei îndurerată. Dumnezeu să ajute cei doi copii rămași fără mamă mult prea devreme să treacă peste greaua pierdere.

Să ne rugăm pentru familia Tudor care trece prin greaua suferință a pierderii bunicii.

Emilia Dinescu

Pentru mătușa mea Ana. Are nevoie să ne rugăm pentru ea.

Pentru sănătatea mea și pentru ca Dumnezeu să mă ajute să-mi găsesc perechea potrivită.

Deaconescu Adrian Dorel

După cum v-am spus, în urmă cu un an și jumătate tatăl meu a fost diagnosticat cu cancer la colon. A făcut radioterapie și acum își revine după intervenția chirurgicală de extirpare de rect și de îndepărtare a unei părți din colon, intervenție chirurgicală care a avut loc în urmă cu un an. Trebuie să facă controale periodice timp de 5 ani (în luna ianuarie a făcut primele analize - RMN și CT cu substanță de contrast și, slavă Domnului, au ieșit foarte bune). Acum, trebuie să repete analizele.

Vă rog să vă rugați în continuare și pentru el. Mulțumesc mult!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima sponsorilor, astfel ca revista să apară și în viitor.

Aurel

„Nu vă îngrijorați de nimic, ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri.”

(Filipeni 4:6)

....Anunțuri de la cititori.... Anunțuri de la cititori.... Anunțuri de la cititori....

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 30 de ani, fac masaj anticelulitic și de relaxare, la mine acasă. 30 min / 25 lei. Pot să fac masaj și acasă la doritor, dacă doritorul este din orașul Sibiu, tariful fiind de 50 lei pentru 30 min (negociabil). Caut și un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!



....Gânduri de la prieteni.... Gânduri de la prieteni.... Gânduri de la prieteni....

**Papa Ileana
Craiova**

Unii nu te vor înțelege. Unii nu te vor sprijini. Unii te vor părăsi. Unora nu le pasă dacă ești în depresie. Dar, indiferent cât te vor face alții să suferi, Creatorul tău va fi mereu acolo pentru tine. El știe fiecare moment al luptei tale. El te va răsplăti cu prisosință.

**Stănoiu Viorica
Aiud - Alba**

Ne zbatem adesea într-o rutină zilnică, tristă dar apăsătoare râvnind la vremuri mai bune, în care ne dorim tot mai mult să vedem cum răsare soarele și pe strada noastră. ...în felul acesta anii trec și trec. ...și așteptarea devine din ce în ce mai grea, mai apăsătoare, ...întrebările negative de tot felul se cuibăresc înlăuntrul nostru și totul devine sufocant ...aproape insuportabil.

Prietene, oprește-te! ...nu îți mai chinui sufletul ...ridică-ți capul ...șterge-ți lacrimile de pe obraji și alungă-ți tristețea din suflet, zâmbește!!

DUMNEZEU EXISTĂ CHIAR DACĂ TU NU ÎL VEZI! ...El nu doarme și nici nu pleacă în concediu ...e chiar acum lângă tine ...da, acum când citești acest mesaj!!! Fii cu inima veselă și mulțumitoare! ...ai mii de motive să fii fericit. ...privește cu atenție la tot ce ai deja și nu mai râvni la lucruri pe care nu le-ai primit! Domnul știe mai bine de ce nu ți le-a dat încă.

**Chiriță Alexandra
Costești - Argeș**

...Prin Cuvântul Său, prin CONȘTIINȚĂ, prin suferință, prin catastrofe naturale, prin accidente, etc, Dumnezeu le arată oamenilor că VIAȚA și FERICIREA lor nu depind de ei, CI NUMAI DE EL, CĂRUIA ÎL ÎNTORC SPATELE... Da, în nenumărate feluri și împrejurări, Mântuitorul Isus Hristos bate neconștient la ușa inimii FIECĂRUI OM și AȘTEAPTĂ SĂ I SE DESCHIDĂ... ASTĂZI ESTE ZIUA MÂNTUIRII! ...Deschideți Lui ușa inimii până nu este prea târziu... Amin.

**Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș**

**ASCULTAREA RUGĂCIUNII - Ioan 11,6. ...În casa surorilor Marta și Maria durerea era foarte mare. Lazăr, singurul lor frate, era bolnav de moarte. Ele s-au adresat la cea mai potrivită persoană: Domnul Isus. Au trimis un sol la El: "Doamne, iată că acela pe care-l iubești, este bolnav." Dar, ce a făcut Domnul Isus? La prima vedere, nu ne vine să credem: El a mai întârziat două zile unde era, înainte să meargă în Betania!. Domnul ȘTIA CE FACE! Pentru că EL TOTDEAUNA LUCRA POTRIVIT CU VOIA TATĂLUI, și El dorea ca și de data asta, să-l glorifice Numele. Faptul că nu a mers imediat, avea un temei bine întemeiat... ...Prietene, NU TRECEM ȘI NOI PRIN ACEEAȘI EXPERIENȚĂ ÎN VIAȚA DE PĂRTĂȘIE

CU DOMNUL ISUS, CA ȘI CELE DOUĂ SURORI??? Ne rugăm Domnului și, SE PARE CĂ NU NE VINE NICIUN AJUTOR?. Trebuie SĂ ÎNVĂȚĂM că cererile noastre nu sunt ascultate AȘA CUM NE-AM PROPUȘ NOI... De multe ori ajutorul VINE MAI TÂRZIU!. Un fapt e sigur: RUGĂCIUNILE NOASTRE NU SE PIERD; doar că, TREBUIE SĂ AȘTEPTĂM CU RĂBDARE REZOLVAREA LOR... Noi vedem lucrurile de jos, dar Domnul LE VEDE DE SUS!. ...Dacă Îi prezentăm Lui cererile noastre, SĂ-L LĂSĂM SĂ LUCREZE POTRIVIT CU VOIA SA, ȘI LA TIMPUL HOTĂRÂT DE EL!... Amin.

**Andreescu Haralambie
Pucioasa - Maluri, Dâmbovița**

CEL MAI IMPORTANT LUCRU... - Ioan 21,21.22 ...Nu este important ca Dumnezeu să ne îndeplinească dorințele noastre, ci SĂ FACEM VOIA LUI... ...Nu este important ca să trăim mai mult, ci SĂ TRĂIM ÎN DEPENDENȚĂ ȘI ASCULTARE FAȚĂ DE DUMNEZEU... ...Hotărâtor este nu ce facem, ci CUM ȘI DE CE FACEM... ...Nu este important ce gândesc alții despre noi; decisiv este CEEA CE SUNTEM ÎN FAȚA LUI DUMNEZEU... ...Mai important decât o cunoaștere teoretică a Bibliei în întregime este ca, CEEA CE ȘTIM SĂ PUNEM ÎN PRACTICĂ...

...Este frumos când suntem fericiți, dar mai bine și mai important este CÂND FACEM FERICIȚI PE CEL DIN JURUL NOSTRU... ...Noi suntem de părere că cel mai important lucru ar fi să fim scutiți de suferințe, dar mai important este ca, PRIN SUFERINȚELE DIN VIAȚA NOASTRĂ SĂ AJUNGEM LA ȚINTA PREGĂTITĂ DE DUMNEZEU... ...Și în sfârșit, nu este important să știm când vom termina cu alergarea noastră pe acest pământ, ci mai important este să ne întrebăm: SUNTEM PREGĂTIȚI SĂ NE ÎNTĂLNIM CU DUMNEZEU? ÎL CUNOAȘTEM CA MÂNTUITOR?...

...În toate încercările noastre, avem un ajutor care nu lipsește niciodată! El nu ne lasă să luptăm singuri cu ispita, să ne batem cu răul și să fim în cele din urmă zdrobiți sub poveri și întristare... Cu toate că acum este ascuns de privirea muritorilor, urechea credinței poate auzi glasul Lui, zicând: "NU TE TEME; CĂCI EU SUNT CU TINE!" "EU SUNT CEL VIU. AM FOST MORT ȘI IATĂ CĂ SUNT VIU ÎN VECII VECILOR!..." Amin.

**Mocanu Jeni
București**

L-am rugat pe Dumnezeu să aibă grijă de tine... El, zâmbind, mi-a arătat mâinile Lui și acolo erai tu! A zâmbit din nou și mi-a zis: "Ce crezi că i s-ar putea întâmpla dacă în fiecare clipă este în mâinile Mele? Eu i-am răspuns: "Mulțumesc Isuse, deoarece această persoană este foarte specială pentru mine! El s-a uitat la mine cu drag și mi-a zis: "Dacă este specială pentru tine, nici nu-ți poți închipui cât este pentru Mine! Mi-a spus și că pe fiecare prieten(ă) pe care îl binecuvîntează, El îl ține strâns în brațele Lui!



Ce e de făcut pentru a nu ne trezi păcăliți de service atunci când ducem mașina la reparat

av. DANA BORDEIANU

În urma a sute de reclamații primite de-a lungul mai multor ani, Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor (ANPC) a efectuat recent o serie de controale la service-uri auto din toată țara, descoperind mai multe practici comerciale incorecte, care afectează atât persoanele care-și duc mașina la reparat, cât și asigurătorii ce plătesc aceste intervenții.

Așa cum declara recent directorul general al ANPC, Paul Anghel, citat de *agerpres.ro*, la începutul săptămânii încheiate recent, autoritatea a *“demarat controale la service-urile din întreaga țară, inclusiv în București, la aproximativ 250 de unități, în urma sutelor de reclamații primite de la consumatori precum și de la transporturi în cursul anilor 2019 și 2020”*.

Astfel, în urma controalelor făcute la service-uri, nu de puține ori, valoarea orei de manoperă afișate și cea din factura ce trebuie plătită de cel ce are mașina în service sau de către asigurătorul acestuia erau diferite, uneori, din această cauză, **factura finală fiind și cu 1.000 de lei mai mare** decât dacă s-ar fi folosit valoarea afișată.

O altă metodă prin care anumite service-uri “umflă” facturile este modificarea, în plus, a **numărului de ore necesare** pentru o anumită operațiune ce trebuie făcută asupra mașinii. De exemplu, la vopsirea unui reper se mai adăuga o oră la norma de ore pentru respectiva operațiune și astfel se mărea și valoarea facturii.

Ce ar trebui să facă proprietarii mașinilor

În aceste cazuri, așa cum recomandă și șeful ANPC, cei ce trebuie să-și ducă mașina în service **ar trebui să se informeze în prealabil despre tarifele practicate** de service-ul în care vor să repare mașina și să solicite un **deviz estimativ** al intervenției.

De altfel, potrivit acestuia, service-urile sunt obligate să afișeze prețurile (cu tot cu taxa pe valoarea adăugată) în zona de recepție și modul de calcul utilizat, respectiv ora fizică sau baremurile de timp/ ora tehnologică pentru reparații, furnizate de producătorul mașinii.

După cum explică Paul Anghel, citat de *agerpres.ro*, *“[d]acă factura vi se pare excesivă ca valoare, solicitați o verificare, cu catalogul de operații tehnologice, cu ajutorul personalului. În cele mai multe cazuri, acesta se găsește sub forma unui fișier informatic în programul de editare al facturii. De asemenea, solicitarea unui deviz vă ajută să estimați costurile și nu vă angajează. Dacă devizul este semnat de ambele părți, el se poate transforma astfel într-un contract comercial și trebuie să se emită o notă de comandă pentru reparație”*.

Concret, **devizul** ar trebui să conțină, cel puțin:

- descrierea precisă a lucrărilor care se vor efectua;
- costul manoperei;
- lista pieselor de schimb necesare;
- termenul de reparație;
- durata de valabilitate a devizului.

Când vine vorba despre **nota de comandă sau reparație**, ce se completează atunci când mașina este lăsată în service, aceasta trebuie să aibă antetul firmei și trebuie să conțină:

- data;
- identitatea clientului;
- tipul/modelul autovehiculului și kilometrajul;
- natura exactă a reparațiilor de efectuat;
- costul probabil al acestor intervenții;
- durata imobilizării autovehiculului.

De asemenea, în nota de comandă sau reparație e bine să fie consemnată atât starea mașinii (fără zgârieturi sau elemente deteriorate, altele decât cele ce fac obiectul reparației), cât și eventualele echipamente montate de proprietarul mașinii. În acest mod **se pot evita posibilele discuții** ce pot avea loc la recepția mașinii.

E foarte important ca nota de comandă să fie **semnată de ambele părți**, deoarece așa poate reprezenta o dovadă a cerințelor inițiale (reparație + vopsire ușă, înlocuire far etc.) și ajută la contestarea facturii finale.

La fel de important de știut pentru cei ce-și duc mașina la reparat într-un service este și faptul că acesta din urmă trebuie să-și informeze clientul dacă, pe parcursul reparației, găsește o piesă defectă sau care se poate defecta, punând astfel în pericol sănătatea sau chiar viața șoferului. În aceste cazuri, service-ul poate trece la înlocuirea pieselor pe care le-a găsit deteriorate sau defecte, dar numai după ce a obținut un acord din partea proprietarului.

Apoi, dacă mașina este furată sau deteriorată mai tare sau în alte zone decât atunci când s-a făcut recepția, toate costurile de aducere la starea inițială vor fi **suportate de către service**.

De cele mai multe ori, service-urile modifică unilateral acordul inițial cu proprietarul mașinii, prezentându-i acestuia argumente legate de faptul că oricum nu ar trebui să-l intereseze prețul reparației, deoarece asigurătorul plătește și că service-ul se ocupă de tot, clientul având singura obligație de a semna actele.

Șeful ANPC avertizează, prin intermediul *agerpres.ro*, că *“facturile «umflate» inclusiv cu ore de manoperă cu 500% mai mari decât prețurile practicate în mod normal afectează consumatorul din două perspective: una ar fi aceea a creșterii costurilor de asigurare în anul următor, în condițiile creșterii poliței de asigurare ca urmare a unor cheltuieli ocazionate de un eveniment asigurat, iar pe de altă parte există situații în care, din cauza diferențelor uriașe de costuri, inclusiv cu prețurile anumitor piese auto, până la valori de neacceptat pentru asigurator, consumatorul va fi incapabil să intervină în conflictul creat de o creștere nejustificată a unor costuri între service-ul auto și compania de asigurări”*.

-sfârșit-

(sursa: www.avocatnet.ro)



© inima pentru Liam

-prima parte-

de Harold Gagne

Doar o minune l-ar mai putea salva pe micuțul montrealez care suferea de o rară cardiopatie.

Alarma monitorului cardiac a trezit-o pe Kim Morris, care s-a ridicat imediat în picioare. Se afla în mijlocul nopții de 11 iunie 2017 și tânăra dormea pe canapeaua din camera pe care o ocupa fiul ei Liam în vârstă de 6 ani, din secția de terapie intensivă a Spitalului pentru copii din Montreal. Copilul era într-o situație foarte dificilă. Avea fața lividă, o privire pierdută și a început să vomite. Kim a ieșit cât a putut de repede pe culoar și a cerut ajutor.

“Presiunea sa arterială este în cădere liberă”, a constatat Joelle Levesque, infirmiera care a venit în fugă în camera lui Liam, însoțită de alte două colege și un doctor.

Acesta din urmă a decis oprirea administrării de amiodarone, un medicament care copilului i se administra de aproximativ șase ore prin intermediul unei perfuzii, în scopul de a-i controla aritmia cardiacă și care i-a provocat un grav efect secundar. În acest timp, o infirmieră a umplut o seringă cu albumină pe care i-a injectat-o prin cateterul care era atașat copilului, apăsând cu atâta forță încât capătul pistonului seringii i s-a înrustat în podul palmei.

Toți au scos câte un oftat de bucurie când Liam și-a revenit, câteva secunde mai târziu. El va ieși cu bine din această situație. Cel puțin de această dată.

Cu o săptămână mai înainte, Liam ducea o viață normală. El locuiește în estul Montrealului cu mama sa, Kim Morris, care-l crește singură. Este genul de copil pe care nimic nu-l oprește când își pune în minte să facă ceva. Liam practică înotul, face box, judo, în-

tregeri de alergat, fotbal... Și când el s-a plâns de dureri de burtă și a vomitat pentru câteva reprize, medicii de la clinica unde Kim l-a dus la consultație, au trimis-o acasă, spunându-i că este vorba despre o gastro-enterită. Însă pe 9 iunie, pe când se afla în clasă, starea sa de sănătate s-a depreciat rapid.

Kim l-a dus imediat la urgență la Spitalul de copii din Montreal. Ea nu și-a făcut mari probleme la început, știa că o să-l interneze pentru a-i face câteva investigații și pentru a-l ține sub observație un timp pentru a se rehidrata. Însă totul a basculat. Infirmiera de la triaj a alertat un doctor specialist în astfel de cazuri. Transportat cu un scaun rulant pentru a evita să facă vreun efort, copilului i s-a făcut o ecografie, apoi a fost consultat de un cardiolog. Nici Liam și nici mama sa nu prea înțelegeau ce se întâmplă. Copilul brânșat la aparate din toate părțile, a rămas în jur de trei ore într-o cameră de izolare cu ferestre care era pregătită pentru cazurile speciale care erau primite la urgență, pe toată perioada cât i se făcuseră examenele.

În sfârșit un cardiolog a scos-o pe Kim din cameră pentru a-i spune diagnosticul. Cu fața sumbră, i-a transmis că Liam suferă de o boală foarte gravă de inimă. “Am avut impresia că viața mea s-a oprit în loc!” povestește Kim. Copilul a fost transportat la secția de terapie intensivă, unde a continuat să-i fie rău și să vomite, cu toate medicamentele care-i erau administrate. Inima îi era din ce în ce mai slăbită, ceea ce-l obliga să rămână într-o stare de veghe prelungită. Examenul mai amănunțit au scos în evidență gravitatea stării sale de sănătate.

“Doctorii au descoperit că



Liam a fost născut cu o anomalie genetică foarte rară”, explică Claudia Renaud, medicul cardiolog care-l consulta. Mutația unei gene a dereglat funcționarea proteinelor cardiace. Unele celule din inima sa, cardiomiocitele, se contractă defectuos, împiedicând sângele să fie pompat corect. Poate fi vorba despre o cardiopatie LMNA, după numele genei afectate. Echipa medicală avea sarcina dificilă de a-l stabili pe Liam, pentru ca organele sale vitale să rămână în bună stare de funcționare până se va găsi o inimă compatibilă pentru a i se face o grefă.

“Doctorii o să mă opereze și o să-mi facă o gaură în piept, explică Liam colegilor de școală de la Edward Murphy și membrilor familiei sale care-l întreba cum se simte, veniți unii dintre ei din Gaspésie (de la 1.000 km) ca să-l vadă și să-l încurajeze. Ei o să-mi pună în piept o inimă nouă!”

Așteptarea părea să fie de lungă durată, donatorii pediatrici sunt în general rari. “În 2017, doar patru copii au putut avea parte de o grefă cardiacă la nivelul provinciei Quebec din Canada, când erau nouă copii în așteptarea unei noi inimi”, indică doctorul Matthew Welss, directorul responsabil cu donațiile de organe din cadrul organismului Transplant Quebec. Dacă nu facem nimic, Liam nu are nici o șansă să supraviețuiască până la găsirea unei inimi. Medicii au decis să-i implanteze o inimă de Berlin. “I-am arătat videouri cu copii care se puteau juca grație acestui aparat, ne povestește mama sa. El mi-a spus cu entuziasm, sigur mămică, o facem!”

Inventată în Germania, această inimă mecanică a demonstrat deja utilitatea și fi-

continuare în pag. 17



continuare din pag. 16

bilitatea sa. "Este vorba despre o asistență ventriculară, de care bolnavul depinde în așteptarea transplantului", ne explică doctorul chirurg cardiac, Pierre Luc Bernier.

În data de 6 august 2017, medicul l-a operat timp de șase ore, pentru a putea instala inima de Berlin în pieptul lui Liam. Două mici tuburi legate la inimă, ieșeau prin piele din pieptul lui Liam. Primul aspira sângele din ventriculul stâng, în timp ce celălalt îl propulsa în aortă. Ele erau legate la o pompă externă în formă de pară, plasată la baza abdomenului și în care se putea vedea sângele care trecea în ritmul bătăilor inimii.

Energia pneumatică utilizată este transmisă printr-o consolă, supravegheată de o perfuzionistă, o asistentă specializată în funcționarea cardiocirculatorie și cardiopulmonară, care trebuia să-l însoțească pe Liam în toate deplasările. El era condamnat să rămână branșat 24 de ore din 24 la acest aparat pe care l-a denumit Ben și nu avea voie să părăsească spitalul până la primirea grefei.

Chiar dacă Liam lua anti-cuagulante pentru a-i subția sângele, utilizarea acestui aparat îi producea un mare risc, explică doctorul Claudia Renaud. "Cheaguri de sânge care se pot forma, îi pot provoca un AVC." Și

chiar i s-a întâmplat acest lucru o lună mai târziu. "Jucam fotbal pe calculator cu el, când s-a prăbușit în camera sa", povestește Joelle Levesque. O imagine de rezonanță magnetică a confirmat acest accident vascular cerebral. I-a trebuit o săptămână să poată să vorbească și să-și recapete capacitatea de a se mișca. Chiar dacă debitul este mai lent și începutul ezitant, mama sa era ușurată.

"El nu mai putea să-și miște partea dreaptă, își amintește Kim. Mi-a fost teamă că va rămîne cu sechele."

-va urma-

Sursa: Selection.ca – 03-2019

Trimis de **TRAIAN FLOREA** - Canada

.....Spiritual..... Spiritual..... Spiritual..... Spiritual..... Spiritual.....

continuare din pag. 12

voia lui Dumnezeu, din planurile Lui care ne includ și sunt bune, să înțelegem mai mult din gândurile lui Dumnezeu;

– să fim pregătiți să-l dăm slavă lui Dumnezeu prin încrederea, loialitatea noastră față de El și prin mărturia dată în fața oamenilor, chiar și dacă ni s-ar întâmpla lucruri de care toți se tem;

– să fim pregătiți să le vorbim oamenilor despre răspunsul pe care ni l-a oferit Dumnezeu în crizele noastre, să știm cum să li-l facem cunoscut și să-i ajutăm să-l înțeleagă pe Dumnezeu.

... și întrebări rămase fără obiect

Pe lângă sursele de cunoaștere profundă a lui Dumnezeu la care ne oferă acces, o asemenea rugăciune lasă fără obiect unele dintre cele mai crunte întrebări pe timp de criză.

De pildă, atunci când noi înșine sau cineva drag are de suferit, tindem să întrebăm de ce noi, de ce familia noastră. Sau, când cineva ajunge să-și piardă viața, tindem să întrebăm de ce tocmai acea persoană trebuia să-și piardă viața. Unii se învinovătesc pe ei pentru acest deznodământ. Alții, mai mulți, se gândesc că e vina lui Dumnezeu. Ambele tendințe sunt nenecesare și nepotrivite. După cum nu e necesar, nici înțelept, să se întrebe cineva dacă nu cumva omul care s-a stins a fost mai rău decât alții.

De fapt, toate aceste întrebări induc în eroare. Moartea intervine în multe feluri în lumea în care trăim. Din păcate, suntem condamnați la moarte înainte să ne naștem. Dacă la un moment dat societatea se confruntă cu un risc nou, o nouă amenințare la adresa vieții (precum cea reprezentată de noul coronavirus), nu avem

de-a face de fapt cu nimic nou. Putem muri oricând, în multe feluri. Moartea nu e diferită în funcție de ce anume a generat-o. E drept, ne-am obișnuit să primim mai bine moartea mai puțin surprinzătoare sau mai puțin violentă. Dar adaptarea noastră, resemnarea noastră, în fața unui anume tip de moarte nu face moartea respectivă cu nimic mai bună decât oricare altă moarte. Indiferent cum vine, moartea este tot un intrus, o realitate nedorită și traumatizantă. Și, mai ales, este tot implacabilă. De aceea, în analiză ultimă, deși nu ne place să auzim acest lucru, cum murim contează infinit mai puțin decât cum trăim.

Nu avem deci motive, indiferent de criza prin care trecem, să ne lăsăm mintea stăpânită de teama de moarte. Moartea a fost învinsă, „moartea nu va mai fi” (Apocalipsa 21:4).

Teama despărțirii de Dumnezeu și de cei dragi, în schimb, ne concentrează benefic și nobil atenția și rugăciunile pe cum trăim acum și aici. Înainte de a întâlni criza și chiar și atunci când am pășit deja în ea.

Dar chiar și teama despărțirii nu poate deveni teroare, pentru că este întotdeauna temperată de promisiunile lui Dumnezeu. Nu suntem singuri. Și atâta vreme cât ne dorim asta, nimic nu ne va despărți de dragostea lui Dumnezeu.

-sfârșit-

SURSĂ: <https://semneletimpului.ro/religie/crestinism/rugaciune/pandemie-de-speranta-viii-pentru-ce-ne-rugam-in-vreme-de-criza.html>

Preluat cu permisiune

(Norel Iacob este redactorul-șef al revistei Semnele timpului)





Prietenii în slujire se... cunosc

-continuare-

**GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă”**

Nu-i plac formalitățile care împovărează. Mi-a cerut voie să-mi spună fără protocol: George. Nu frate, nu domnule, nu stimate... "Ca să realizez apropiere maximă", se justifică el. Și are dreptate.

Pe el îl cheamă Mihai. De fapt Mihaly. Are un nume unguresc pe care nu prea pot să-l pronunț. Dar asta nu e o piedică. Ne-am cunoscut la filiala Lugoj. Problema lui? Locomotor din naștere. Merge în cârje. Minte ascuțită, organizat, citește mult, are cărți doar foarte bune. Avid după prietenie onestă și slujitoare. Sensibil și plin de compasiune pentru cei care suferă și care sunt în situații grele de viață. Bun consilier. Cu umor sănătos. Cuvânt potrivit la situație potrivită. După ce l-am vizitat o dată și l-am cunoscut mai bine m-am tot gândit la ce-ar putea să facă pentru a valorifica vocația lui de bun comunicator. Așa că l-am rugat să țină niște seminare la întâlnirile noastre. A fost de fiecare dată scurt și relevant.

După o vreme m-a întrebat ce ar putea să facă. Vroia ceva mai mult, pentru că putea mai mult prin dotările ce le-a primit de sus. Pentru că opiniile lui erau prezente pe internet i-am spus: "ce-ar fi să coordonezi un grup pe facebook intitulat "Cabinetul de vorbe și fapte bune". Eu te ajut, dar tu ai timp să animi și să motivezi orice vorbă care trebuie să ne anime și orice faptă care trebuie să se întâmple. Acest Cabinet să fie pe suportul asociației "Ridică-te și umblă – filiala Arad" ca un instrument de ajutor pentru cei descurajați, cât și pentru cei în care situațiile vieții i-a aruncat în lipsuri și suferință extreme. A fost entuziasmat și a început să lucreze la grafică. Îl mai frânam eu din când în când pentru a mai schimba câte ceva, dar nu se supăra. Trecea testele unele după altele când îi spuneam să mai așteptăm până împlinim toate condițiile.

De pe 5 iunie 2020 a început să funcționeze grupul în mare forță. Acum, când scriu acest articol (27 – 06 – 2020) suntem 1.518 membri. Săptămânal aproape 100 de membrii se adaugă. Vă întrebați de ce? Pentru că acest grup, cu caracter de familie, după viziunea asociației "Ridică-te și umblă", care a emanat acest organism, este pus pe vorbe cu acoperire în fapte. Dacă am văzut că un om cu un venit de 250 lei pe lună se chinuiește să trăiască într-o casă care stă să cadă, atunci am strigat în această familie să-l ajutăm. Și nu mai este mult și începem construcția. Dacă auzim că cineva nu are hrană mergem până la el sau trimitem pe cineva să-i dea o bucată de pâine. Dacă cineva este dat afară din casă îi căutăm o gazdă. Dacă o persoană cu dizabilități locomotorii nu are scaun cu roțile, îi procurăm. În măsura posibilităților.

Prin mâna lui Mihai trec toate. Cu el merg cu mașina în misiune să vedem oameni în suferință, locuri pe care le pregătim pentru mutarea unora aflați în dificultate, să ducem alimente și să încurajăm pe cei descurajați. Eu învăț de la el și el zice că învață de la mine. Dar eu sunt cel mai câștigat. E o prietenie dedicată. O prietenie de dragul altora în care și noi ne cunoaștem mai bine pe noi înșine și unul pe altul, ca să îl descoperim în final pe Bunul nostru Dumnezeu. Ca să ne dea vorbele Lui și faptele lui bune spre folosul altora.

Găsiți vreo rațiune mai înaltă în prietenie decât acest lucru?

-va urma-



Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în SEPTEMBRIE 2020!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespundez:

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 46 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 33 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. Nu răspund la bip sau numere ascunse. 0769-866020.

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creștin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să găsesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 și 40 ani, fără vicii și fără obligații. Tel. 0770-761304

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 32 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete serioase, de vârstă apropiată, pentru prietenie, eventual și căsătorie. Pot să mă sune și băieți, pentru o relație de amicitie. Tel. 0785-710466. Facebook: <https://www.facebook.com/mariannelu.joitoiu>

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 48 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755-871769.

Alex

Mă numesc Alex, am 29 de ani, sunt din Țigănești - Teleorman, sufăr de Parapareză Spastică, mă deplasez singur cu ajutorul unei cârje de cot, doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie, eventual căsătorie. Mai multe detalii despre mine la telefon 0770-272784. Vă mulțumesc.

Paul

Tânăr, 42 de ani, cu o dizabilitate fizică, doresc să cunosc o fată sufletistă și credincioasă, cu vârsta cuprinsă între 30-45 ani, pentru o relație serioasă. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi sunat la tel. 0747-040411 - Paul.

Antonio

Am 51 de ani, mă numesc Antonio, aș dori să cunosc o femeie care să fie gospodină, cu vârsta cuprinsă între 45-52 ani. Poate să aibă și un copil. Doresc să locuiesc la mine, deoarece sunt singur. 0759-492502.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 35 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aș dori să cunosc domnișoare (de vârstă apropiată) sau doamne divorțate (40-44-50 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiesc la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâl-

cea). Pot fi apelat la 0745-898368.

Ion

Mă numesc Ion, am 43 ani și n-am fost însurat, fără obligații, am gr. 2, sunt o persoană sinceră, înălțimea 1,90 m, am 95 kg., păr șaten, ochi căprui, ortodox, vreau să cunosc o fată sinceră și serioasă, fără obligații, cu vârsta 38 - 43, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0770-718406.

Gheorghe

Am 43 de ani, am gr. 2, ortodox și nu am fost în-surat. Vreau o relație sinceră, să fie de vârstă apropiată. Poate să aibă și un copil dar să fie sinceră. Pot fi sunat la 0725-262314.

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 - 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozitate. 0760-420073. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 59 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022.

Iulian - Dâmbovița

26 ani, caut o fată cu un ușor handicap vizual, gr. 2 sau 3, să aibă școală, să fie harnică, cu vârsta până în 30-31 ani. Tel. 0764-468996.

Octaviana

Bună! Mă numesc Octaviana, am 47 de ani, sunt din județul Olt, sunt adventistă și doresc să cunosc un bărbat de vârstă apropiată, să fie sufletist, credincios și serios într-o relație de prietenie, eventual căsătorie. Să fie adventist. Pentru mai multe detalii răspund la numărul de telefon 0725-062796. Vă mulțumesc!

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 38 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Anonim

Domn, 38 de ani, slab văzător, studii medii, doresc să cunosc o doamnă sau domnișoară pentru prietenie / căsătorie. 0741-734265.

Alin

Bună! Mă numesc Alin Bădoi, am 33 ani, locuiesc în com. Poiana Mare, Dolj. Doresc să comunic cu fete cu vârsta cuprinsă între 25-35 ani, să fie serioase și să fie respectoase. Să aibă o dizabilitate ușoară. Nu răspund la beep și numere private. În schimb răspund de luni până duminică între orele 10 și 22 la numărul 0762-838531 și 0733-826732.

Liviu

Domn, 49 ani, văduv, hemipareză stânga, simplu, sincer, caut pentru conviețuire doamnă 33-49 ani cu sau fără handicap. 0721-166554.

**„Amintește-ți zilele
când te rugai
pentru ce ai acum
și multumește-I LUI!”**



**„Cerul este plin
de răspunsuri la rugăciuni
pe care nimeni, niciodată,
nu a avut curajul să le facă.”**

Autor necunoscut

SUNTEM GRĂBIȚI

**Toți ne grăbim spre ceva anume
Privesc în jur și nu știu ce să zic
Timpul trece peste noi și lasă urme
O alergătură din care nu înțeleg nimic.**

**Toți ne grăbim prin gânduri și vise
De parcă viața aceasta e un Joc
Camera inimii are porțile închise
Ne iubim tot mai puțin sau chiar deloc.**

**Toți ne grăbim să punem etichete
Vedem paiul din ochii orișicui
Am vrea la un colț timpul să ne aștepte
Dar viața trece, azi e, mâine nu-i.**

**Sunteți grăbiți să trăim între dragoste și ură
Avem atâtea întrebări fără răspuns
Ne mai oprește un hop la câte o cotitură
Amintindu-ne că drumul vieții nu-l concurs**

**Toți ne grăbim spre distanța socială
Să respectăm toți oamenii e mai greu
Iar dacă ne dărmă un semn de boală
Strigăm cu disperare către Dumnezeu.**

**Toți suntem grăbiți și prea încrezători
Dornici de a strânge cât mai multe averi
Tu, omule gândește la acele comori
Ce sufletului la Dumnezeu îi caută adăpost.**

**Vali Fencea
Ciutelec - Bihor**

